

## **Коли звертатися до лікаря у можливому випадку грипу, включаючи грип H1N1 (свинячий грип)**

### **Що таке інфлуенца?**

Інфлуенца (також відома під назвою «грип») - це респіраторне захворювання. Його збудниками є віруси грипу, які можуть легко передаватися від однієї людини до іншої. Сезонний грип та грип H1N1 належать до вірусів інфлуенци. Зазвичай інфлуенца починається раптово і може привести до захворювання середнього або високого ступеня важкості. До симптомів належать: температура та кашель або біль у горлі, а також головний біль, надзвичайна втома, забитий ніс або нежить, або біль у м'язах. Нудота, блювання та діарея є іншими симптомами грипу та найчастіше спостерігаються у дітей.

### **Чи потрібно кожному хворому на грип звертатися до лікаря або медичного працівника?**

Користуйтеся тими ж міркуваннями, як і під час типового сезонного грипу. Якщо ви не хворі або маєте легкі симптоми, через які ви зазвичай не звертаєтесь до лікаря, то вам не потрібно шукати медичної допомоги. Більшість дітей та дорослих, хворих на грип, які звичайно перебувають у добром стані здоров'я, видужують, не відвінюючи медичної установи. Деяким хворим може буде потрібно зателефонувати своєму лікарю, щоб порадитися стосовно лікування грипу у домашніх умовах (інформацію щодо лікування вдома ви також можете отримати тут [www.kingcounty.gov/health/H1N1](http://www.kingcounty.gov/health/H1N1)).

### **Кому потрібно зателефонувати медичному працівнику або відвідати його?**

- Хворим дітям та дорослим з підвищеним ризиком розвитку більш серйозного захворювання (дивіться далі)
- Дітям та дорослим з важкими симптомами грипу треба зателефонувати лікарю або відвідати клініку або відділ негайної допомоги у випадку, коли вони не можуть зв'язатися зі своїм лікарем або медичним працівником.
- Зателефонуйте лікарю, коли захворіли діти віком до 1 року.

Завжди, коли є така можливість, **дзвоніть** за порадою своєму лікарю або медичному працівнику перед тим, як записатися на прийом. Не треба йти до центру негайної допомоги крім випадків, коли у вас важкі симптоми або хронічний медичний стан, що може привести до серйозних ускладнень в наслідок грипу.

### **Я думаю, що в мене грип. Що мені робити?**

- Якщо ви захворіли на грип, ви можете прохворіти тиждень або довше. Залишайтесь вдома, щоб видужати та не розповсюджувати хворобу. Пийте багато рідини та якомога більше відпочивайте. Не подорожуйте. Не йдіть на роботу або до школи щонайменш на протязі 24 годин після того, як у вас зникла температура без застосування ліків (таких, як Тайленол або ібупрофен).
- Виходьте з дому лише тоді, коли вам потрібна медична допомога або інші важливі припаси. Якщо ви вийшли з дому за медичною допомогою, надіньте маску.
- Часто мийте руки з гарячою водою та мілом або користуйтесь гелем для рук.
- Прикривайтесь хусточками або ліктем, коли чихаєте або кашляєте .
- Взагалі, уникайте будь-якого контакту з іншими людьми, щоб не розповсюджувати хворобу; особливо з тими, хто має один із медичних станів, наведених на наступній сторінці.

### **Я думаю, що в мене грип. Чи можу я здати аналізи та пройти лікування інфлуенци H1N1 або сезонного грипу?**

Аналізи та лікування не потрібні та не рекомендуються більшості дітей та дорослих. На сьогоднішній день не рекомендується приймати антивірусні препарати, крім хворих на грип, які мають серйозне захворювання або належать до групи підвищеного ризику розвитку ускладнень (дивіться наступну сторінку).

**Хто належить до групи підвищеного ризику розвитку ускладнень у наслідок інфлюенци? Людям, вказанним нижче, треба звернутися до лікаря або медичного працівника:**

- Дітям віком до 5 років. Немовлята та діти віком до 2 років мають найвищий ризик розвитку серйозних проблем зі здоров'ям внаслідок сезонного грипу.
- Дорослим віком 65 років та більше
- Вагітним жінкам
- Людям із наступними захворюваннями:
  - хронічне захворювання легенів (включаючи астму), серця (за винятком гіпертонії), нирок, печінки, крові (включаючи дрепаноцитарну анемію), головного мозку та нервової системи, м'язів (особливо тих, що призводять до ускладнень з диханням) або метаболізму (включаючи цукровий діабет);
  - імунна система, послаблена у наслідок ліків або ВІЛ; або
  - молоді люди віком 19 років або молодше, які проходять тривалу терапію аспірином.

### **Коли мені негайно треба звертатися за медичною допомогою?**

Якщо ви захворіли та маєте одну із наведених нижче застережливих ознак, відвідайте центр або відділ термінової допомоги. Якщо симптоми не є важкими, спробуйте спочатку зв'язатися з вашим лікарем.

Застережливі ознаки для дітей включають в себе:

- Набагато пришвидшене дихання, проблема дихати або біль під час дихання
- Шкіра блакитного або сірого кольору (негайно зателефонуйте до 911)
- Дитина не прокидається або не взаємодіє з вами
- Дитина у такому стані подразнення, що не хоче, щоб її тримали на руках
- Схожі на грип симптоми майже зникають, але потім повертаються з температурою та сильнішим кашлем (якщо симптоми не важкі, спробуйте зв'язатися з вашим лікарем до того, як йти до центру або відділу термінової допомоги).
- Якщо дитина недостатньо п'є або сильно або постійно блює, спробуйте зв'язатися з вашим лікарем. Якщо ви не можете зв'язатися з вашим лікарем, йдіть до центру термінової допомоги.

Застережливі ознаки для дорослих включають в себе:

- Набагато пришвидшене дихання, проблема дихати або біль під час дихання
- Біль або друк у грудях або у низу живота
- Раптове головокружіння під час відпочинку або коли ви встаєте
- Дезорієнтація
- Схожі на грип симптоми майже зникають, але потім повертаються з температурою та сильнішим кашлем (якщо симптоми не важкі, спробуйте зв'язатися з вашим лікарем до того, як йти до центру або відділу термінової допомоги).
- Якщо дорослий недостатньо п'є або сильно або постійно блює, спробуйте зв'язатися з вашим лікарем. Якщо ви не можете зв'язатися з вашим лікарем, йдіть до центру термінової допомоги.

### **Додаткова інформація:**

- Охорона здоров'я – округ Сієтл та Кінг: **веб-сторінка** округу щодо питань про грип H1N1 [www.kingcounty.gov/health/H1N1](http://www.kingcounty.gov/health/H1N1)
- Гаряча телефонна лінія з питань грипу охорони здоров'я – округ Сієтл та Кінг: 877-903-KING (5464)  
Телефон з текстовим індикатором: 711. Англійською та іспанською мовами
- Інформація Центру з контролю та профілактики захворювань щодо питань про грип H1N1: <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>